

Sette segreti per riportare il Tai Chi Chuan alle radici

come arte di combattimento quale era un tempo

(da 'Kung Fu Magazine', Ottobre 2000)

Che la moderna interpretazione della maggior parte delle arti marziali lasci oggi molto a desiderare, é particolarmente evidente per quello che riguarda il Tai Chi Chuan. Ai nostri giorni l'arte cinese viene solitamente associata a lenti e aggraziati movimenti che costituiscono una particolare attrattiva per anziani, donne o per coloro che desiderano semplicemente ridurre la tensione e migliorare la loro salute.

La sua apparente calma e serenità può anche attirare coloro che sono spaventati da 'duri' sistemi di combattimento, non risulta perciò sorprendente che molti di coloro che praticano tali arti più combattive (Karate e Taekwondo) amino deridere l'apparente mancanza di valore nella difesa personale delle forme di Tai Chi Chuan.

Ma proprio come i praticanti di arti marziali che diventano meglio informati sul Karate trovano che esso abbia una parte 'morbida', coloro che studiano appieno il Tai Chi Chuan riscontrano che il suo più esterno manto di grazia (la sfaccettatura dello stile più praticata oggi) maschera un arte mortale. In verità, come si sarebbe potuto tradurre il Tai Chi Chuan "la boxe dell'ultimo raggiungimento" o "il grande pugno definitivo" se non fosse realmente un'arte da combattimento, almeno in origine.

Nella prima parte del XX secolo, si tenne un incontro allo scopo di riunire tutti i legittimati maestri di Tai Chi Chuan del momento: "ne avevano avuto abbastanza", si dice, "molti esterni" stavano iniziando a raccogliere qualcosa della conoscenza nascosta e segreta, sviluppata in origine da "Chang - San Feng". Per mantenere la loro superiorità, i veri maestri decisero di insegnare solamente le basi a qualsiasi studente che non avesse fatto parte del cerchio interno. Quindi avrebbero posto tali persone come rappresentativi del sistema interno. Nel frattempo agli istruttori fu chiesto di riservare la cosa vera ai loro parenti stretti ed a uno o due studenti favoriti (è riportato dal famoso maestro Ark Wong che i maestri cinesi abbiano insegnato agli occidentali solo il 10% di quello che sapevano.) Quello che i maestri di Tai Chi non consideravano fu che così tanti (inclusa la maggioranza dei cinesi) avrebbero eventualmente attinto da questo modo annacquato di praticare. E in questo avrebbero sviluppato una tale affinità, che oggi solo un ristretto numero di istruttori conosce il vero significato delle applicazioni di combattimento del Tai Chi.

In quel tempo Yang Shou-Hou, il fratello maggiore di Yang Chen Fu, non era d'accordo con le regole che si erano proposti i maestri; a dire di Erle Montaigne, egli insegnò la 'cosa vera' solamente a due allievi Hsung Yang-Ho e il suo stesso insegnante, Chang Yiu Chun. La storia del Tai Chi Chuan suona spaventosamente simile alla trasmissione del Karate in Okinawa, durante la prima parte del XX secolo. Quando da un sistema di difesa personale, segretamente insegnato a studenti selezionati, venne ad essere un'attività di educazione fisica insegnata a scuola, si dovette trasformare in una forma di esercizio relativamente sicura, poichè non sarebbe stato pensabile insegnare a bambini immaturi come uccidere e paralizzare.

Di conseguenza, molti ben disposti insegnarono quello che conoscevano come vero Karate, fino a diventare insegnanti e a propagare le stesse false concezioni. In seguito molti militari stanziati in Okinawa caddero preda delle stesse illusioni.

Di seguito sono tracciati sette passi per ricreare un'efficace arte di difesa personale dal moderno Tai Chi Chuan e per evitare così il destino in cui cadde il Karate di Okinawa. Come sempre, però, bisognerebbe trovare istruzione da un insegnante competente.

1) SVILUPPARE MAGGIORE VELOCITÀ

La maggior parte di coloro che ha avuto esperienza delle forme di Tai Chi Chuan ha constatato come esse vengano eseguite in modo lento e dolce. Secondo Montaigne questa è la più bassa espressione dell'arte. Tale pratica può arrecare beneficio alla salute, ma i movimenti lenti, da solo, sono insufficienti per proteggere se stessi in una vera situazione di difesa personale.

Quando le forme di Tai Chi sono eseguite al livello più alto, esse includono una più intelligente disseminazione di movimenti esplosivi e rallentati. Lo sviluppo della rapidità richiede l'attenta sincronizzazione di tensione e rilassamento, sostiene Montaigne. Mentre molti praticanti di Tai Chi stanno rilassati troppo a lungo, molti praticanti di Karate di basso livello commettono l'errore opposto, cioè di rimanere troppo tesi e per troppo tempo. Tutto quello che è necessario ad aumentare la velocità è appena una leggerissima tensione al momento giusto. Alcune azioni di relativa tensione, come mantenere un pugno stretto, possono realmente inibire il movimento delle braccia. Fortunatamente il Tai Chi fa un uso non frequente del pugno utilizzato dal Karate tradizionale, le tecniche a mano aperta sono la norma, poiché più versatili come armi e promuovono elasticità e rapidità di movimento.

2) DIMENTICARE LE 'PARATE PURE'

Una 'parata pura' può essere definita l'azione che compie il difensore per fermare o deflettere il movimento dell'attaccante; sebbene essa sia meglio di niente, non eviterà comunque la prosecuzione degli attacchi seguenti. Se si para semplicemente un attacco dopo l'altro, presto o tardi si verrà colpiti.

3) CREARE FA-JING

Ad un'efficace difesa personale sono necessari movimenti frustati ed esplosivi. Fa-Jing è il termine cinese per questo tipo di energia: esso richiede un movimento coordinato dell'intero corpo e permette l'utilizzo della propria arma (sia che si tratti di una mano a coltello, del polso, della base del palmo o di qualsiasi altra parte) per colpire rapidamente con potenza penetrante.

Proprio come un pugile perde potenza quando colpisce utilizzando solo la forza del suo braccio e della spalla, così bisognerebbe generare un'azione energica con il corpo intero. L'idea è di 'scuotere' il centro di gravità del corpo, lasciando che la potenza venga rilasciata da quel punto per culminare con un'azione esplosiva 'ad onda' nelle mani. Per un'efficace trasferimento di potenza dal centro di gravità alle mani, vi deve essere un'azione a molla attraverso tutto il corpo.

4) UTILIZZARE MOVIMENTI SIMULTANEI

La vecchia routine parata/pugno non è realistica sulla strada, perché necessita di troppo tempo. Un commento che le forze dell'ordine spesso odono da vittime di crimini è che il fatto si sia svolto troppo rapidamente. Il Tai Chi Chuan enfatizza con ambedue le braccia movimenti che in pratica si rivelano simultanei, le braccia lavorano in armonia, un braccio protegge mentre l'altro contrattacca. Solo una frazione di secondo separa i due movimenti.

5) COLPIRE I PUNTI APPROPRIATI

Tutte le tecniche utilizzate nel Tai Chi dovrebbero essere diretti verso punti di agopuntura. Ne sono esempio i punti stomaco N. 9', stomaco N. 11, fegato N. 14, vescicola biliare N. 20 e triplice riscaldatore N. 17. Colpire i punti appropriati avrà l'effetto di distruggere il flusso di energia (chiamato 'chi' in cinese, 'ki' in giapponese e coreano) e può indebolire, mettere fuori combattimento o anche uccidere chi venisse colpito con sufficiente forza dalla direzione appropriata (attenzione : questi punti non dovrebbero essere colpiti durante la pratica, bisognerebbe soltanto simulare il colpo, e questo sempre sotto la supervisione di un istruttore competente) . Alcuni punti di agopuntura sono situati sopra nervi importanti o centri nervosi: colpire tali punti può avere l'effetto di paralizzare un arto o causare un'interruzione del battito cardiaco, dovrebbero essere colpiti come un'ultima risorsa, allorché una vita innocente sia in pericolo.

6) UTILIZZARE COLPI PREPARATORI SUI PUNTI

Una tecnica preparatoria sui punti viene definita come qualsiasi tecnica portata su un punto designato a renderne un'altro più sensibile ad essere colpita. Se entrambi i punti sono scelti in modo appropriato, la seconda tecnica sarà quella principale, la sola che mette l'avversario fuori combattimento. Forse il più comune colpo preparatorio è verso il 'pericardio N. 6' che è localizzato sull'interno della porzione inferiore dell'avambraccio. E' un punto di drenaggio per l'energia del corpo, per sfruttarlo è necessario colpire in una direzione verso il basso (verso il polso). Una comune sequenza di Tai Chi Chuan si svolge come segue: un attaccante colpisce con il pugno destro, con la mano sinistra a coltello si para colpendo il braccio che attacca nel punto 'pericardio N. 6', una frazione di secondo dopo la mano a coltello colpisce il punto 'stomaco N. 9' sul lato destro del suo collo: il risultato sarà devastante.

7) CONTRASTARE LO YIN CON LO YANG

Il concetto Yin/Yang degli opposti è fondamentale per la filosofia e la medicina tradizionale cinese. Yang sta per qualità come durezza, luminosità e calore, Yin indica i loro opposti, morbidezza, oscurità e freddo. Un'applicazione marziale può essere facilmente dimostrata tramite le applicazioni del polso. Per colpire con energia Yang (per esempio la base del palmo), il polso dovrebbe partire con una formazione Yin, in una posizione convessa della mano. Si può creare potenza per la tecnica Yang trasformando il polso da una forma Yin ad una Yang, appena si entra in contatto con il bersaglio. Se la trasformazione prende luogo prematuramente (prima del contatto con il bersaglio), molta della potenziale energia trasferibile viene persa, in questo caso si tratta di una tecnica

eseguita senza energia. Viceversa, per colpire con una formazione Yin, il polso deve prima essere tenuto in una formazione Yang. L'energia Yin è trasferita quando il polso scatta da una formazione Yang ad una Yin, mentre colpisce il bersaglio.

RITORNARE ALLE ORIGINI

Il Tai Chi Chuan è rinomato come esercizio per la salute, ma fermarsi a questo è ridurre l'arte. Se utilizzato con potenti esplosioni dirette a specifici punti di agopuntura del corpo dell'attaccante, il Tai Chi rappresenta uno dei più antichi e forse efficaci mezzi di difesa personale a mano nuda.

Questo è il motivo per cui alcuni ricercatori considerano il Tai Chi Chuan 'l'arte madre', lo stile che ha generato il Karate ed i suoi simili. Nell'insegnare l'appropriata applicazione delle tecniche e dei principi, si spera di riportare la reputazione del Tai Chi Chuan alla sua primitiva grandezza, così da renderlo degno, ancora una volta, del reale significato di 'supremo, ultimo pugno'.
